

# THE EFFECTS OF THE ATTACK EXERCISE AND DEFEND THE WICKET AGAINST THE DRIBBLE SKILLS ON THE FOOTBALL PLAYERS IN SSB UR PEKANBARU

Mahadir Effendi<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>

Email : [Mahadir.Efendi@gmail.com](mailto:Mahadir.Efendi@gmail.com) 082388584395/Saripin@yahoo.com/Kristi@yahoo.co.id

EDUCATION OF SPORTS COACHING  
FACULTY OF TEACHERS TRAINING AND EDUCATION  
UNIVERSITY OF RIAU

**Abstract :** *This research was conducted to know whether there are effects of the attack exercise and defend the wicket against the dribble skills of the football game so that when doing the dribble get maximum results. This research used experimental research, with a population of football club athletes in SSB UR Pekanbaru, in this research, all population of the data 24 people. The instrument of this research used dribble test, which aims to measure the skills in dribble. After that, the data had been processed using statistics, to test normality was used the Liliefors test at a significant level 0,05 $\alpha$ . The hypotheses there are effects of the attack exercise and defend the wicket against the dribble skills. Based on the analysis of t-test was  $T_{mean}$  7, 57 and  $T_{table}$  1,764, it means that  $T_{mean} > T_{table}$ . Based on the analysis of data statistic, there is the average of pre-test was 19, 80 and the average of post-test was 19, 48, the data was normal. Based on the result of the data, it can be concluded that there was effects of the attack exercise and defend the wicket against the dribble skills on the football players in SSB UR Pekanbaru.*

**Keywords:** *attack and defend the wicket, the dribble skills*

# PENGARUH LATIHAN MENYERANG DAN MEMPERTAHANKAN GAWANG TERHADAP KETERAMPILAN MENGGINGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB UR PEKANBARU

Mahadir Effendi<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
Email [Mahadir.Efendi@gmail.com](mailto:Mahadir.Efendi@gmail.com) 082388584395/[Saripin@yahoo.com](mailto:Saripin@yahoo.com)/[Kristi@yahoo.co.id](mailto:Kristi@yahoo.co.id)

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstrak** : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menyerang dan mempertahankan gawang terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola sehingga pada saat melakukan *dribling* mendapatkan hasil yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), dengan populasi atlet sepakbola SSB UR Pekanbaru, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 24 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *dribling*, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan dalam menggiring bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $0,05\alpha$ . Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan menyerang dan mempertahankan gawang pada keterampilan menggiring bola. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 7,57 dan  $T_{tabel}$  1,764, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 19,80 dan rata-rata *post-test* sebesar 19,48, maka data tersebut normal. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan menyerang dan mempertahankan gawang terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB UR pekanbaru.

**Kata kunci:** Menyerang Dan Mempertahankan Gawang, Keterampilan menggiring bola

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Engkos Kosasih (1993:3). Kegiatan olahraga juga bisa membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar baik secara jasmani maupun secara rohani.

Menurut sajoto (1995:1) ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama: mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan. Kedua: mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Ketiga: mereka yang melakukan kegiatan olahraga tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat: mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia indonesia berkualitas, maka pemerintah indonesia mengadakan pembinaan dan pembangunan di bidang olahraga. Seperti mengadakan pertandingan-pertandingan yang banyak diikuti oleh para olahragawan.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Bab I, Pasal 1) butir pertama dan keempat menyatakan bahwa Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang di lakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 2 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga: Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat katahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat yang memberikan prestasi adalah sepakbola, sepakbola menarik hamper semua orang untuk memainkannya tidak terkecuali siswa-siswa di kalangan pelajar, karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan. Selainitu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar, dan yang paling utama menendang bola.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi haruslah mempunyai kualitas kondisi fisik yang bagus untuk menunjang kemampuan seorang pemain untuk bermain secara baik dilapangan mereka harus mempunyai kondisi fisik, teknik dan mental yang baik. Mereka melupakan factor penunjang yang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak di tunjang oleh kondisi yang baik. Kondisi yang baik tidak dapat dicapainya dengan bermain olahraga itu sendiri tetapi harus disiapkan khusus. Menurut M. Sajoto (1995:8-10), "terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*) kecepatan (*speed*),

kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)”.Seperti halnya seorang pemain sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. di dalam lapangan seorang pemain harus bermain bagus, dapat berkerjasama dengan tim dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan diatas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh, seluruh pemain harus mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan gol dan sebaliknya pemain itu harus menciptakan gol yang sebanyak-banyaknya kegawang lawan dengan keterampilan yang dimilikinya agar mendapat kemenangan.

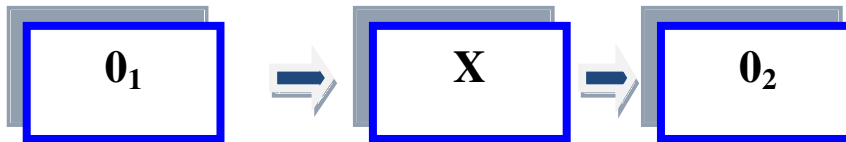
Dalam permainan sepakbola ada beberapa latihan teknik dasar yang sangat berpengaruh yaitu mengoper, menendang, menggiring, dan menyundul. Untuk menguasai kemampuan teknik dasar sepakbola dipengaruhi oleh bentuk latihan yang diajarkan oleh pembina atau pelatih, bentuk latihan merupakan suatu cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi. Di Karena sebelumnya penulis pernah mengambil mata kuliah bidang studi kepelatihan dua di SSB UR pekanbaru, maka penulis dapat melihat kelebihan dan kekurangan-kekurangan pada pemain sepakbola SSB UR pekanbaru. Salah satu yang menjadi masalahnya yaitu tentang teknik menggiring bola yang kurang baik dan tidak tepat di lakukan oleh pemain sepakbola di SSB UR pekanbaru.

Hal inilah yang menyebabkan penulis ingin memberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Adapun latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yaitu, menyerang dan mempertahankan gawang, *drible slalom*, giringan peter pan, dan kotak telepon. Bentuk latihan-latihan di atas, telah sesuai dengan kebutuhan *dribbling* yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengharuskan orang berubah arah dengan cepat.

Untuk membuktikan apakah bentuk latihan-latihan di atas dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola pada saat latihan maupun dalam suatu pertandingan, maka perlu di adakan penelitian. Dan penulis mengambil salah satu latihan di atas yaitu, “apakah latihan menyerang dan mempertahankan gawang berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB UR pekanbaru.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest drible test*. (Ismaryati, 2008:60-61). Setelah itu orang coba diberikan program latihan menyerang dan mempertahankan gawang selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest drible test*. (Ismaryati, 2008:60-61). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan menyerang dan mempertahankan gawang terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

$O_1$  = *pretest*

X = perlakuan

$O_2$  = *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah SSB UR Pekanbaru yang berjumlah 24 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel 24 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 24 orang SSB UR Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *dribble* sebelum melakukan latihan menyerang dan mempertahankan gawang dan tes akhir (*post-test*) tes *driblesetelah* melakukan latihan meyerang dan mempertahankan gawang selama 16 kali pertemuan, dari bulan November 2014 sampai dengan bulan Desember 2014. Sampel berjumlah sebanyak 24 orang SSB UR Pekanbaru.

## HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan menyerang dan mempertahankan gawang. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 24 orang SSB UR pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan menyerang dan mempertahankan gawang yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

### 1. Data Hasil *Pree-test Test dribble*

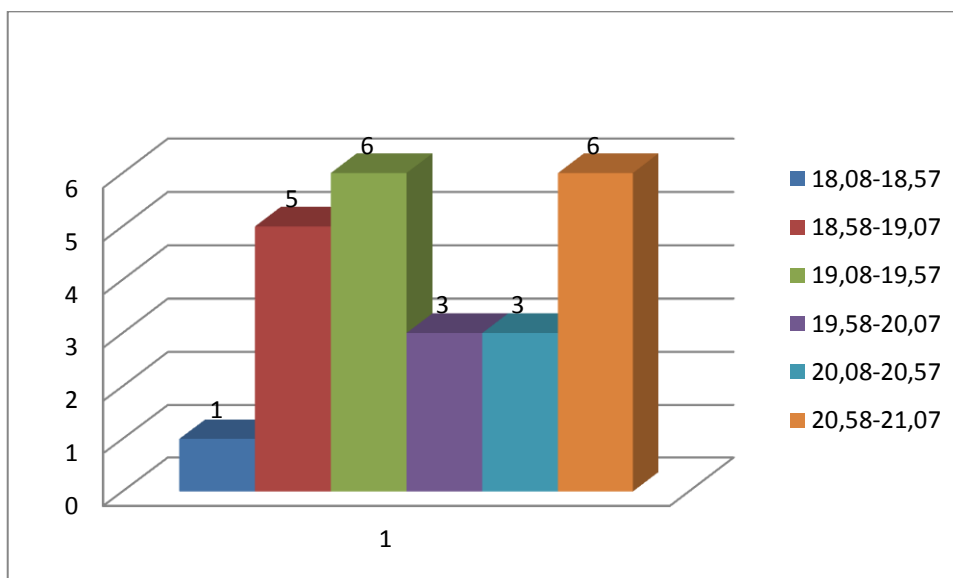
Setelah dilakukan *test dribble* sebelum dilaksanakan latihan *menyerang dan mempertahankan gawang* maka didapat data awal (*pree-test*) *test dribble* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 20,98 , skor terendah 18,08 , dengan rata-rata 19,80, varian 0,68 standar deviasi 0,82.

#### a. Distribusi Frekuensi *Pree-test test dribling*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
18,08-18,57	1	4.17%
18,58-19,07	5	20.83%
19,08-19,57	6	25.00%

19,58-20,07	3	12.50%
20,08-20,57	3	12.50%
20,58-21,07	6	25.00%
Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 24 sampel, sebanyak 1 orang (4,17%) dengan rentangan interval 18,08-18,57, 5 orang (20,83%) dengan rentangan interval 18,58-19,07, 6 orang (25,00%) dengan rentangan interval 19,08-19,57, 3 orang (12,50%) dengan rentangan interval 19,58-20,07, 3 orang (12,50%) dengan rentangan interval 20,08-20,57, dan 6 orang (25,00%) dengan rentangan interval 20,58-21,07. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



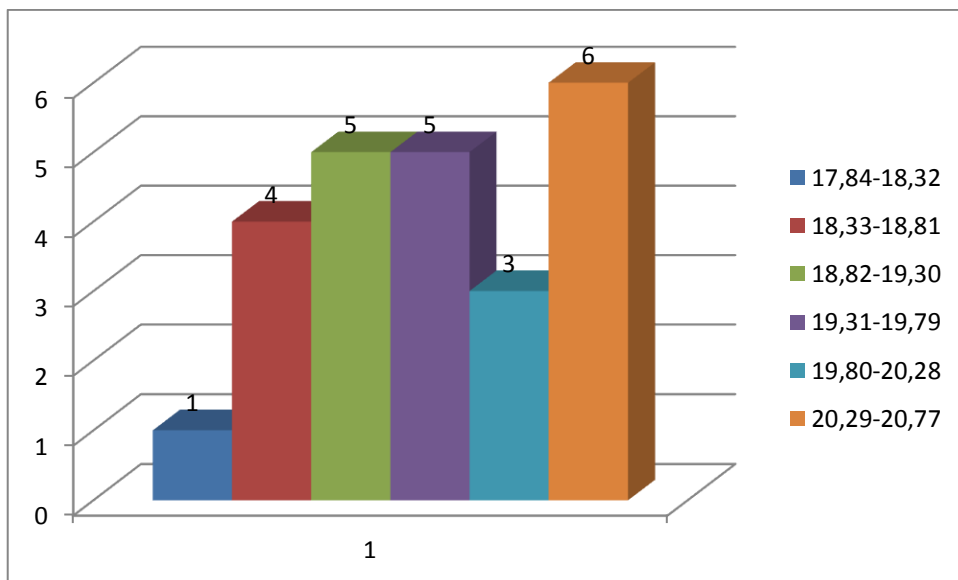
## 2. Data Hasil *Post-test Test dribling*

Setelah dilakukan *test dribling* sebelum dilaksanakan latihan *menyerang dan mempertahankan gawang* maka didapat data awal (*pree-test*) *test dribling* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 20,66 , skor terendah 17,84, dengan rata-rata 19,48, varian 0,70, standar deviasi 0,83.

a. Distribusi Frekuensi *Post-test meyerang dan mempertahankan gawang*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
17,84-18,32	1	4.17%
18,33-18,81	4	16.7%
18,82-19,30	5	20.8%
19,31-19,79	5	20.8%
19,80-20,28	3	12.50%
20,29-20,77	6	25.00%
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 24 sampel, sebanyak 1 orang (4,17%) dengan rentangan interval 17,84-18,32, 4 orang (16,7%) dengan rentangan interval 18,33-18,81, dan 5 orang (20,8%) dengan rentangan interval 18,82-19,30, 5 orang (20,8%) dengan rentang interval 19,31-19,79, 3 orang (12,50%) dengan rentang interval 19,80-20,28, 6 orang (25,00%) dengan rentang interval. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *menyerang dan mempertahankan gawang* (X) hasil *test dribling*(Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel Uji Normalitas Data hasil Test Dribling**

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$
Hasil <i>Pree-test Dribling</i>	0,0722	0,4721
Hasil <i>Post-test Dribling</i>	0,0793	0,4721

Sumber: Data Olahan Penelitian 2014

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Dribling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,0722 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,4721. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test dribling* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test dribling post-test* menghasilkan  $L_{hitung}$  0,0793 <  $L_{tabel}$  sebesar 0,4721. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test dribling post-test* adalah berdistribusi normal.

## PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data data dilakukan *test dribling*. maka didapat data awal (*pree-test*) *test dribbling* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 20,98, skor terendah 18,08, dengan rata-rata 19,80, varian 0,68, standar deviasi 0,82. Dari data awal inilah yang akan di jadikan patokan hingga baru bisa di lanjutkan latihan menyerang dan mempertahankan gawang yang gerakannya di defenisikan sebagai berikut: Latihan menyerang dan mempertahankan gawang ini bertujuan untuk melatih kemampuan menggiring di bawah tekanan ,mengambil keputusan,dan memecahkan masalah secara kreatif. Bentuk latihan ini memerlukan peralatan 1 buah bola untuk setiap pemain dalam tim A,12-20 pancang kerucut dengan waktu:10-12 menit dan umur 10 tahun ke atas.bagilah semua pemain menjadi dua tim ,tim A adalah tim menyerang dan tim B adalah tim bertahan.tempatkan pancang kerucut secara acak untuk membentuk enam gawang selebar sekitar 2,5 meter di setengah lapangan .setiap pemain tim A menghadapi satu pemain tim B,bermain satu lawan satu,dan berusaha mencetak gol ke gawang yang di jaga pemain tim B.jika pemain tim B berhasil merebut bola ,mereka berganti peran.permainan berlanjut hingga waktu habis. Dan latihan ini di lakukan selama 16 kali pertemuan.

Setelah itu di lakukan post test dan di dapatlah data akhir sebagai berikut :skor tertinggi 20,66, skor terendah 17,84, dengan rata-rata 19,48, varian 0,70, standar deviasi 0,83.

hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan menyerang dan mempertahankan gawang terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB UR pekanbaru.ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan menyerang dan mempertahankan gawang terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB UR pekanbaru. Untuk mendapatkan keterampilan menggiring bola yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada kecepatan menggiring, salah



satu bentuk latihannta adalah latihan menyerang dan mempertahankan gawang yang dikembangkan oleh

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan menyerang dan mempertahankan gawang terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB UR pekanbaru.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 7,57 dan  $L_{tabel}$  0,9442 Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dan berdasarkan analisis data *statistik* terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 19,80 dan rata-rata *post-test* sebesar 19,48.

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,28, dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola atlet berpengaruh dengan latihan menyerang dan mempertahankan gawang yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan menyerang dan mempertahankan gawang(X) dengan keterampilan menggiring bola (Y) pada permainan sepakboladi SSB UR Pekanbaru.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah: diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola.Diharapkan bagi atlet SSB UR Pekanbaru, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efesien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologisn dalam Coaching*.
- Ismaryanti.(2006). *Tes dan Pengukuran*.Surakarta.
- Kosasih , Engkos. (1993). *Olahraga, Teknik danProgram Latihan*. Jakarta.
- Nurhasan.(2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*.Cendikia Insani Pekanbaru.
- Sajoto.(1995). *Peningkatan & Pembinaan kekuatann Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sembiring, Sentosa. *Undang-undang Olahraga Nomor 3 Tahun2005*. Nuansa Aulia.
- Suhendro, Andi. (2007). *Dasar-dasar Kepelatihan*.Universitas Terbuka Jakarta.
- Tom Fleck, Ron Quinn. (2008)*Panduan latihan Sepakbola Andal*. Sunda kelapa pustaka.